

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Percaya Diri

Pembimbing : Drs. Basiran, M.Pd.

Khalid Mawardi*
1006535

Aspek latihan fisik dan psikis sangat penting untuk dimiliki oleh setiap atlet, khususnya tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri, karena dalam suatu pertandingan atlet dituntut memiliki percaya diri yang baik agar dapat berkonsentrasi pada pertandingan dan tidak mengalami rasa gugup yang berlebihan. Penelitian ini membahas mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat signifikansi hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri. Untuk mengetahui tingkat signifikansinya, maka dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional determinan dengan sampel atlet sepak bola PSBUM UPI KU 14 sebanyak 17 orang dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan angket. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif namun tidak signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.258, dengan nilai signifikansi dan probabilitas sebesar $0.318 > 0.025$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut penulis memberikan saran bahwa perlu dilakukan teknik untuk meningkatkan percaya diri lainnya selain melatih kondisi fisik agar kepercayaan diri atlet dapat terbentuk dengan baik sehingga bisa menunjang untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI angkatan 2010

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVEL AND SELF CONFIDENCE

Supervisor: Drs. Basiran, M.Pd.

**Khalid Mawardi*
1006535**

Physical and psychological exercises are really important for athletes, especially in accordance to physical fitness and self esteem, because in a competition, athletes are required to have such good self esteem that they could focus on the competition and are not consumed by their nervousness. This study examines the relation between physical fitness level with self esteem. It aims at understanding the extent of the relation between physical fitness level and self esteem. For measuring the extent, this study uses descriptive method with correlational determination. The sample of this research is 17 football athletes of PSBUM UPI KU 14. This study deploys Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) – Indonesian physical fitness test and questionnaire. Based on the result drawn from the data calculation, it can be concluded that there is an insignificant positive relation between physical fitness level and self esteem with correlational coefficient value of 0.258, and significance and probability value of $0.318 > 0.025$. In regards to the obtained result, the researcher suggests that there should be training technique to improve the athletes' self esteem along with physical training so that their self esteem can be developed to boost their maximum achievement.

**The student of Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports and Health Education, Indonesia University of Education, 2010.*